

# Musik im Augenblick

## Achtsamkeit und ihr Potenzial zur Förderung von Wahrnehmung und Präsenz im künstlerischen Handeln

Andreas Doerne

*Achtsamkeit ist mehr als ein psychologischer Modebegriff oder eine pädagogisch nutzbare Aufmerksamkeitstechnik. Sie führt direkt ins Herz von sowohl künstlerischer Tätigkeit als auch ästhetischer Bildung. Und sie verhilft gerade Musizierenden zu einer Präsenz, ohne die kein inspiriertes und inspirierendes Musikmachen auskommt.<sup>1</sup>*

**Achtsamkeit, so könnte** man meinen, ist etwas Altbekanntes. Als Schüler wurde man von Lehrern in der Schule zur Aufmerksamkeit auf den Unterricht ermahnt, als Tennisadepin vom Trainer zur ausschließlichen Fokussierung des Balls, als Musikschulschüler von der Instrumentallehrerin zum genauen Hinhören auf falsche Töne, eine schlampige Intonation oder unschöne Klanggebung. Der immer ein wenig mit innerpsychischem Zwang einhergehende Imperativ „Gib acht!“ beziehungsweise „Konzentriere dich!“, egal ob als Fremd- oder Selbstanweisung, begleitet die meisten Menschen seit Kindesbeinen an durch ihr Leben und prägt Bildungsbiografien wie kaum eine andere Formel. Das willentliche Bemühen um Aufmerksamkeit hat sich fest in die kollektive Lern-DNA von Generationen eingeschrieben.

Der Punkt jedoch ist: All dies hat wenig zu tun mit jener aus der buddhistischen Lehre des Satipatthana stammenden Idee und Praxis von Achtsamkeit, die in pragmatisch-säkularer Form seit einigen Jahren im Westen eine exponentiell steigende Verbreitung findet.<sup>2</sup> Der buddhistische Mönch Nyanaponika schreibt: „Immer

wieder wird also der Mensch vor Situationen stehen, wo er nicht erzwingen kann, was er wünscht. Doch es gibt Wege, auf denen sich die Widerstände um und in uns ohne Zwang, durch gewaltlose Mittel, überwinden lassen. Sie haben oft Erfolg, wo gewaltsames Vorgehen versagt. Solch ein Weg zwangfreier Lebensmeisterung und Geistesschulung ist Satipatthana, der Weg rechter Achtsamkeit. In der methodischen Anwendung des reinen Beobachtens und auch des wissensklaren Handelns werden sich allmählich die ungenutzten Möglichkeiten einer zwangfreien Lebens- und Geisteshaltung voll entfalten und ihre überraschend weitreichenden, segensreichen Auswirkungen offenbaren.“<sup>3</sup>

Beschäftigt man sich mit Achtsamkeit, ist es daher zunächst hilfreich, sie von jenem bestens bekannten Vorgang der Konzentration zu unterscheiden. Denn obwohl beide eine Form von Aufmerksamkeitssteuerung darstellen, sind sie ihrem Wesen nach doch grundverschieden. Folgende Gegensätze von Achtsamkeit und Konzentration sind mir im Laufe meines Literaturstudiums und meiner eigenen Achtsamkeitspraxis aufgefallen:

■ Achtsamkeit akzeptiert ausnahmslos alles, was ihr begegnet. Konzentration wählt aus und unterscheidet in erwünscht und unerwünscht.

■ Achtsamkeit ist eine das Bewusstsein öffnende, weil nicht-selektive Form von Aufmerksamkeit. Konzentration ist eine das Bewusstsein fokussierende, weil selektive Form von Aufmerksamkeit.

■ Achtsamkeit ereignet sich im Modus gelassenen Seins. Konzentration ereignet sich im Modus willentlichen Handelns.

■ Achtsamkeit braucht Loslassen. Konzentration braucht Anstrengung.

■ Achtsamkeit braucht Nähe und Liebe. Konzentration braucht Distanz und Neutralität.

■ Achtsamkeit beobachtet. Konzentration ergreift.

■ Achtsamkeit ist geduldig. Konzentration treibt an.

■ Achtsamkeit lässt die Wahrnehmungsobjekte sich vollständig aussprechen. Konzentration hört an den Äußerungen eines Wahrnehmungsobjekts nur jenen Teil, den zu hören sie sich vorgenommen hat.

■ In Achtsamkeit verliert sich das Ich ans Wahrnehmungsobjekt. In Konzentration verleibt sich das Ich das Wahrnehmungsobjekt ein.

■ Achtsamkeit sensibilisiert die Sinneswahrnehmung um ihrer selbst willen. Konzentration schult die kognitive Verarbeitung von Sinnesinformationen.

Auch folgendes bemerkenswerte Zitat von Renate Klöppel deutet darauf hin, dass eine konzentrierte Aufmerksamkeitssteuerung Probleme mit sich bringen kann und mitunter durch eine andere Aufmerksamkeitsstrategie ergänzt oder sogar ersetzt werden muss: „Das Dilemma, dass der Gedanke ‚ich will mich konzentrieren‘ bereits von dem eigentlich gewählten Gegenstand der Konzentration ablenkt, macht Konzentration zu einem Vexierbild, das sein Geheimnis nicht entdecken lässt, wenn sinnlose Anstrengung das Wesentliche verbirgt. Konzentration tritt dann von selbst auf, wenn das Objekt der Konzentration fasziniert [...] Sehr vieles beim Musizieren geht tatsächlich in auffälliger Weise leichter ohne verbissene Kontrolle, Anstrengung und Anspannung.“<sup>4</sup>

## GEWAHRSEIN, PRÄSENZ, BEOBACHTERPERSPEKTIVE

Bei Idee und Praxis von Achtsamkeit geht es im Kern um die Qualität der Wahrnehmung, es geht um die Verankerung des Bewusstseins in der Gegenwart, der Präsenz des ganzen Menschen im Hier und Jetzt, und es geht um eine Loslösung von einem Übermaß an Identifikation mit dem eigenen Denken, Wollen und Begehren, dem vielfältigen innergeistigen Verstricktsein in Bewertungen, Wünsche, Hoffnungen, Ängste und Vorstellungen jeglicher Art, die den Blick auf das Sosein der Welt und ihrer Phänomene vernebeln. Gewährsein, Präsenz und Beobachterperspektive sind – in größtmöglicher Kürze – jene drei Schlagwörter zum Begriff der Achtsamkeit, die diese Praxis am treffendsten charakterisieren. Nimmt man alle drei zur Richtschnur eigener Achtsamkeits-

übung, wandelt sich Achtsamkeit von einer bloßen Aufmerksamkeitstechnik hin zu einer umfassenden (Lebens-) Haltung, die mit der Zeit alle Handlungen grundiert, durchdringt und erfüllt. Stellt sich die Frage, was das alles mit Musik bzw. dem Musizieren zu tun hat...

### Gewahrsein

Wie jede Kunstform handelt auch Musik und das Musizieren von der Wahrnehmung (auditiv, taktil und kinästhetisch) und ist angewiesen auf eine möglichst sensible Wahrnehmungsfähigkeit auf Seiten des Musizierenden und auf Seiten des Hörers. Je höher diese Wahrnehmungssensibilität ausgebildet ist, desto qualitätvoller wird einerseits das Klangergebnis des Musizierenden und andererseits der ästhetische Genuss des Rezipienten sein.

### Präsenz

Musik als reales oder vorgestelltes Klangphänomen ist eine Zeitkunst, die sich ausschließlich in der Gegenwart abspielt. Es ist keine Übertreibung zu sagen: Musik ist gegenwärtig oder sie ist nicht. Musizierende müssen die potenzielle Musik einer Partitur, eines Kompositionskonzepts oder einer improvisatorischen Idee als aktuellen Klang in die Gegenwart bringen, sie sozusagen in die Gegenwart „übersetzen“. Nur wenn der Musizierende sich mit Körper, Seele und Geist im gegenwärtigen Augenblick verortet (und verzeitigt), kann er diese künstlerisch-zeitliche Transferleistung erbringen.

### Beobachterperspektive

Erfülltes Musizieren ist wesentlich gekennzeichnet durch ein Gefühl von Leichtigkeit, Mühelosigkeit und dem Eindruck des Gespielt-Werdens, das den gleichzeitig vorhandenen notwendigerweise hohen Energieaufwand nicht bloß als quasi antipodisches Gegengewicht aufwiegt, sondern die gesamte Handlung von einer Kraftinvestition, die es de facto natürlich ist, in eine Kraftquelle verwandelt. Existenzielle Identifikation der Musizierenden mit ihrer Tätigkeit geht dann paradoxerweise einher mit einer hochgradigen Desidentifikation bzw. Loslösung. Dieses loslassende Nicht-Eingreifen in eine weitestgehend als sich selbst organisierend empfundene Musizierhandlung ist ein wesentliches Merkmal von Meisterschaft, die jedoch – und das gilt es immer wieder zu betonen! – auf jeder Stufe instrumentalen Könnens erreicht werden kann, selbst beim Spiel nur eines einzelnen Tons. ...

... Lesen Sie weiter in Ausgabe 5/2015.